



---

# INDIVIDUAALSETE TEGEVUSKAVADE KOKKUVÕTE 2019

---

Koostaja: Reta Riitsaar

13. veebruar 2020

Kontakt: [reta.riitsaar@ambromed.ee](mailto:reta.riitsaar@ambromed.ee)

## Sissejuhatus

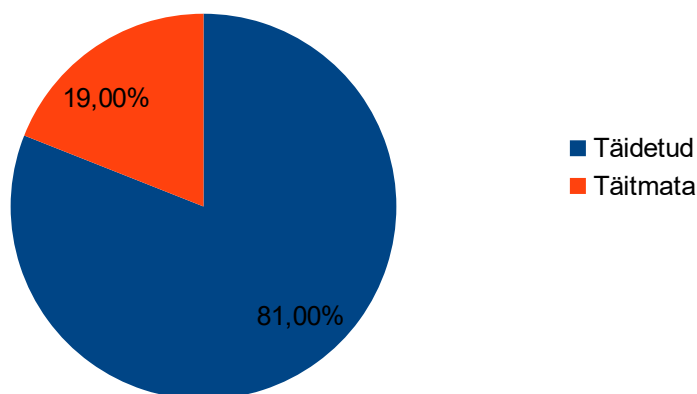
2015. aastast alustati Ambromed Kliinikus klientidele individuaalsete tegevuskavade koostamisega. Individuaalne tegevuskava koosneb elukvaliteedi küsimustikust, seatud eesmärkidest ja ravi kokkuvõttest (Lisa 1). Elukvaliteedi küsimustiku täidab klient ravi algul ja lõpus, et hinnata ravi mõju erinevatele eluaspektidele. Eesmärkide püstitamine tagab, et teenust osutatakse kliendi individuaalsetest vajadustest ning soovidest lähtuvalt. Teenuste tulemuslikkust hinnatakse koos kliendiga kord aastas teenuse lõpetamisel. Kord aastas tehakse kokkuvõtte tegevuskavade kollektiivsetest tulemustest. 2019. aasta lõpuks oli individuaalsetest tegevuskavadest 45 kokkuvõtet. Teenuse osutamine lõpetati 40 kliendiga ja jätkub 2020. aastal 5 kliendiga. Spetsialistidest on kõige rohkem individuaalseid kavasad koostanud psühholoogid: Imbi Suun ja Signe Punnisk. Mõnede klientide puhul pidi spetsialist üksi kokkuvõtet täitma, kuna klient ei ilmunud kohale ning temaga ei olnud võimalik enam kontakti saada.

## Eesmärgid ja elukvaliteet

Vastavalt 45 koostatud individuaalsele tegevuskavale püstitati kokku 190 eesmärki, neist 153 (81%) täideti ja 37 (19%) jäi täitmata. Teenuse osutamise käigus lisandus 5 eesmärki.

Teenuse osutamine lõpetati 40 kliendiga. Teenuse lõpetanud klientide eesmärke oli kokku 167, neist 136 (81%) täideti ja 31 (19%) jäi täitmata.

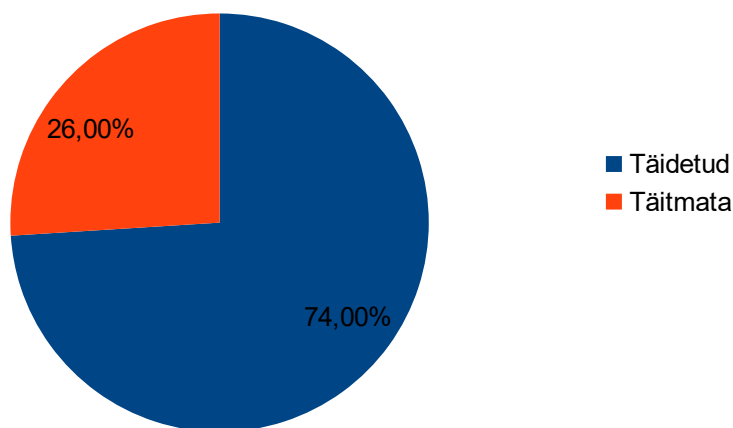
### Teenuse lõpetanud klientide eesmärgid



Teenuse lõpetanud klientidest 36 kliendil oli täidetud elukvaliteedi küsimustik ravi alguses ja lõpus. Elukvaliteedi küsimustiku maksimum on 72 punkti. Teenuse alustamisel oli keskmine punktisumma 40 punkti ning teenuse lõpetamisel 52 punkti. Seega on individuaalsete tegevuskavade põhjal elukvaliteet paranenud keskmiselt 12 punkti võrra. Kõige suurem on elukvaliteedi paranemine olnud 24lt 68 punktile.

Teenuse osutamine jätkub 5 kliendiga. Teenusega jätkavate klientide eesmärke oli kokku 23, neist on täidetud 17 (74%) ja 6 (26%) on jäänud täitmata.

### Jätkavate klientide eesmärkide täitmine



Teenusel jätkavatest klientidest 2 kliendil oli täidetud elukvaliteedi küsimustik ravi alguses ja aastas korra kokkuvõtte tegemiseks. Teenuse alustamisel oli keskmine elukvaliteedi punktisumma 32. Aasta kokkuvõtte tegemisel oli keskmine summa 43 punkti. Antud individuaalsete tegevuskavade põhjal on elukvaliteet tõusnud keskmiselt 11 punkti võrra. Kõige suurem on elukvaliteedi paranemine olnud 36lt 47 punktile.

## Teenuse sobivus

Teenuseid hindasid kõikide individuaalsete kavade põhjal 44 klienti väga hästi sobivaks, 1 klient ei vastanud sellele küsimusele.

### Järgnevalt mõned klientide kommentaarid teenuse sobivuse kohta:

- „Sain oma probleemidega tegeleda, vajadus sai täidetud. ”
- „Psühholoog leidis just mulle sobivad tööriistad ärevusega tegeleda.”
- „Olen nii psühholoogi kui ka kliinikuga väga rahul.“
- „Kohtumised psühholoogiga olid väga olulised, panid mõtlema vajalikku moodi. Sain end vabamaks rääkida. “
- „Sain häid nippe.“
- „Oli väga hea jagada oma tundeid-mõtteid hinnanguvabas keskkonnas, ühiselt mõtiskleda ja arutleda. “
- „Aasta jooksul nõustamises käimine on minu arengule väga suuresti kaasa aidanud.“
- „Sain rääkida ausalt oma tunnetest.“
- „Väga positiivse tulemuse andsid kodutööd.“
- „Kõik oli hästi, arst oli meeldiv ja kutsus endaga suhtlema.“
- „Tunnen ära väärmõtted ning oskan nendega tegeleda. “
- „Oli hea koostöö.“

### Järgnevalt raskused seoses teenuse sobivusega :

- „Minu ootused olid alguses teised, kuid olen rahul saavutatuga.“
- „Perearstilt on keeruline saatekirja saada.“

## **Soov saada mõnd teist teenust või muuta midagi olemasoleva juures**

Teenuse osas ei soovi midagi muuta 5 klienti 45st (11%) vastanuist. Ülejäänud kliendid ei olnud küsimusele vastanud. Klientide poolt toodi välja raskused perearstilt saatekirja saamisega.

## **Kokkuvõte ja parendusettepanekud**

Kokku täideti 45 individuaalset tegevuskava. Teenuse osutamine on lõpetatud 40 ja jätkub 5 kliendiga. Teenuse lõpetanud klientide eesmärke oli kokku 167, neist 136 (81%) täideti ja 31 (19%) jäi täitmata. Teenuse lõpetanud klientidest 36 kliendil oli täidetud elukvaliteedi küsimustik ravi alguses ja lõpus. Teenuse alustamisel oli keskmine punktisumma 40 punkti ning teenuse lõpetamisel 52 punkti. Teenuseid hindasid kõikide individuaalsete kavade põhjal (vastanuid 44) väga hästi sobivaks, 1 klient ei vastanud sellele küsimusele.

## LISA 1

### EESMÄRGID

Nimi: \_\_\_\_\_ Kuupäev: \_\_\_\_\_

1. Kindlad, mõõdetavad, konkreetset eesmärgid – *Kuidas hinnata nende eesmärkide täitumist?*

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

2. Millised on Teie ootused ravi suhtes? *Mida ootate spetsialistilt, ravimeeskonnalt või kliinikult?*

.....

.....

**Edasi täitmine on teraapia lõpetamisel.**

---

### INDIVIDUAALSE TEGEVUSKAVA KOKKUVÕTE

Spetsialist: \_\_\_\_\_ Kuupäev: \_\_\_\_\_

#### Teraapia LÕPETATUD/JÄTKUB/KATKESTATUD

1. Millised eesmärgid on täidetud?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

2. Millised eesmärgid on täitmata?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

3. Kuidas klient hindab teenuste sobivust?

Sobis väga hästi

Sobis osaliselt

Ei sobinud

Ei oska öelda

Kommentaar: .....

.....

4. Kas klient soovib mõnd teist teenust või muuta midagi olemasoleva juures?

.....

**Elukvaliteedi küsimustik ravi alguses..... punkti ja lõpus..... punkti.**

## Elukvaliteedi küsimustik

Nimi: \_\_\_\_\_ Kuupäev: \_\_\_\_\_

Palume Teil vastata küsimustele, kui rahul olete viimasel neljal nädalal olnud enda elu, tervise, suhete ja muude valdkondadega. Küsimustikule palume vastata ravi alguses ning ravi lõpus, et hinnata muutusi Teie elukvaliteedis. Palun tõmmake ring ümber sobivale vastusevariandile.

Kuidas olete rahul enda...	Üldse mitte rahul	Pigem mitte rahul	Keskmiselt rahul	Pigem rahul	Väga rahul
1. eluga üldiselt?	0	1	2	3	4
2. füüsilise tervisega?	0	1	2	3	4
3. liikumisvõimega?	0	1	2	3	4
4. iseseisva toimetulekuga?	0	1	2	3	4
5. töövõimega?	0	1	2	3	4
6. vaimse tervisega?	0	1	2	3	4
7. unega?	0	1	2	3	4
8. meeleoluga?	0	1	2	3	4
9. võimetega (mälu, keskendumine, õppimine jm)?	0	1	2	3	4
10. tuleviku väljavaadetega?	0	1	2	3	4
11. iseendaga? (enesehinnang)	0	1	2	3	4
12. välimusega?	0	1	2	3	4
13. suhetega?	0	1	2	3	4
14. vaba aja veetmise viisidega?	0	1	2	3	4
15. turvalisusega?	0	1	2	3	4
16. elamistingimustega?	0	1	2	3	4
17. majandusliku olukorraga?	0	1	2	3	4
18. kättesaadava meditsiiniabi ja sotsiaalteenustega?	0	1	2	3	4

Summa : \_\_\_\_\_/72p

Lisakommentaariid:.....  
.....